

KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

1

STYCZEŃ – 1952

SPIS RZECZY

		Str.
1.	Od redakcji	1
2.	Nasze zadania na miesiąc styczeń	3
3.	Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania . . .	5
4.	Przygotowujemy się do jazdy na nartach i łyżwach	9
5.	Rozgrywamy turnieje tenisa stołowego	13
6.	Jak przygotować się do pokazu sportowego . .	16
7.	Robimy sami	18
8.	Jak samemu wykonać siatkę i rakietkę do tenisa stołowego	19
9.	Budujemy ślizgawkę	21
10.	Najszybszy człowiek na wsi	24
11.	Zgodny kolektyw	25
12.	Od czego zacząć	27
13.	Czytajcie	28
14.	W hucie Silesia wszyscy zdobywają SPO . . .	29
15.	Piszcie do nas o wszystkim	31
16.	Wytyczne dla pracy ludowych zespołów sportowych	33

WYDAWNICTWO GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY.
REDAKCJA: W-WA, UL. ŁAZIENKOWSKA 1.
KOLPORTAŻ: P. T. K. „RUCH".
PRENUMERATA: ROCZNA 12 ZŁ. POŁR. 6.

CENA POJEDYNCZEGO NUMERU 1 ZŁ.

Papier sat. V kl. Al. 60 g. Obj. 32 str.
Nakł. 5.000 egz.

Druk RSW „Prasa". W-wa. Al. Jerozolimskie 125

Zam. 2988. — 14.XII 51. — 2-B-47163.

OD REDAKCJI

TYSIĄCE kół i ludowych zespołów sportowych, rozsianych na terenie całego kraju, coraz lepiej realizuje swe zadania. Wzrasta ich poziom organizacyjny, coraz więcej jest aktywnych członków, świadomych tego, że kultura fizyczna przygotowuje i pomaga w realizacji wielkich zadań postawionych przed narodem w realizacji planu 6-letniego i przygotowania do obrony kraju.

Dalecy jesteśmy od tego, by twierdzić, że w pracy tej nie ma niedociągnięć i braków. Przed działaczami, organizatorami i członkami kół i zespołów stoi wielkie zadanie wciągnięcia do czynnego uprawiania wychowania fizycznego jeszcze więcej ludzi, związania ich z kołami przy zakładach pracy, ludowymi zespołami sportowymi, kołami szkolnymi.

IV plenum Głównego Komitetu Kultury Fizycznej głęboko przeanalizowało rolę i zadania koła sportowego przy zakładzie pracy, wskazując dotychczasowe błędy oraz podając sposoby ich usunięcia.

Jednym z zasadniczych środków, wysuniętym na IV plenum GKKF który umożliwi dotarcie do kół z pomocą, powinny być wydawnictwa i materiały propagandowe. Organizator i członek koła winien w nich znaleźć proste i jasne instrukcje, a przede wszystkim materiały dla akcji ogólnego przygotowania fizycznego po linii SPO.

Brak doświadczonych organizatorów, wyszkolonych instruktorów, brak często niezbędnych pomocy w formie sprzętu, urzą-

dzeń, wytycznych pracy. Braki te wielu działaczy w terenie pokrywa swoim entuzjazmem, borykając się z trudnościami, które trzeba i należy jak najszybciej usunąć.

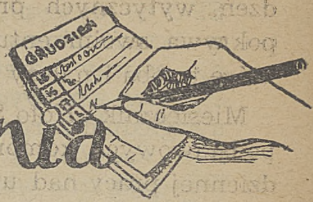
Miesięcznik „Koło Sportowe“ — ma być właśnie pomocą dla podstawowych komórek organizacyjnych w terenie w ich codziennej pracy nad upowszechnieniem kultury fizycznej.

Działacz sportowy, organizator, instruktor, członek koła i zespołu znajdzie w nim wskazówki, jak układać i realizować plan zajęć, jak ćwiczyć i wychowywać, jak w praktyce przygotować innych i siebie do zdobycia zaszczytnej odznaki sportowca Polski Ludowej —Sprawny do Pracy i Obrony.

Pismo to ma być, i niewątpliwie będzie waszym pismem, pismem tysięcy sportowców zorganizowanych w kołach, pismem—instruktorem i doradcą, pismem na łamach którego będziecie mówili o waszych sukcesach i trudnościach. Wasze osiągnięcia będą wzorem dla innych, wasze trudności usuniemy przez podanie rad i wskazówek.

Wspólnym wysiłkiem, planową, zorganizowaną pracą— której wytyczne znajdziecie w „Kole Sportowym“ — podniesiemy poziom, zyskamy nowych członków kół przy zakładach pracy, kół szkolnych, członków ludowych zespołów sportowych —damy im godziwy odpoczynek, podniesiemy ich sprawność, pomożemy do wypełniania wielkich zadań planu 6-letniego, Przygotujemy siebie i innych do tego, aby być sprawnym do pracy i obrony.

Najpilniejsze nasze zadania



Nasze zadania na miesiąc styczeń

MINĄŁ sezon letnio - jesiennych prac naszych kół i zespołów sportowych. Stoimy u progu okresu zimowego. Często spotykamy się ze zdaniem, że zima jest okresem zastoju, przerwania prac, snem dla członków kół. Takie twierdzenie jest błędne, szkodliwe i nie mające żadnego uzasadnienia. Przed nami bowiem praca w sekcjach sportów zimowych, praca w uzupełnieniu braków sezonu ubiegłego, praca nad przygotowaniem się do sezonu, który nas czeka. Kto „prześpi" ten okres, obudzi się słaby — a przecież wszyscy chcemy być silni, zdrowi, przygotowani do wysiłków, które nas czekają. By zadaniom tym sprostać, przystąpmy z miejsca do pracy. Na najbliższym, dobrze zorganizowanym i przemyślanym przez aktyw zebraniu koła czy zespołu sportowego, rozpatrzmy dotychczasową naszą pracę. Śmiało wysuwajmy nasze braki i niedociągnięcia oraz analizujmy ich przyczyny. Z zebrania musimy wynieść dokładny obraz i plan tego, co będziemy robili, jak będziemy zadania nasze realizowali, kogo do pracy tej wciągniemy.

Plan pracy na okres zimowy powinien obejmować:

1) Zorganizowanie świetlicy własnej lub wykorzystanie istniejącej już na danym terenie świetlicy innej organizacji lub zakładu pracy. Muszą się w niej znaleźć czasopisma codzienne i sportowe, książki i podręczniki sportowe, stół ping-pongowy, szachy, gry świetlicowe. Świetlica ma być miejscem, w którym będzie się ogniskowało życie koła i zespołu sportowego poza salą, boiskiem, terenem. Świetlica ma być miejscem zebrań, pracy kulturalno-oświatowej, redagowania gazetek ściennych i korespondencji do pism sportowych, nauki śpiewu, przeprowadzania wykładów, przygotowania członków do występów z okazji świąt państwowych i uroczystości.

2) Przeprowadzanie zapraw, treningów i prób na odznakę SPO w dyscyplinach sportu możliwych do uprawiania w okresie zimowym (gimnastyka, tor przeszkód, strzelanie, normy teoretyczne, rzut granatem) oraz zajęć sekcji sportów zimowych (narciarstwo, łyżwiarstwo). Należy uwzględnić zorganizowanie turniejów rozgrywek i lokalnych zawodów z innymi kołami i zespołami.
3) Wykonywanie własnym sposobem sprzętu sportowego (np tory przeszkód, narty, skrzynie do skoków, stoły pingpongowe, emblematy, kostiumy sportowe, siatki do siatkówki itp.) oraz przeprowadzenie naprawy posiadanego sprzętu.
4) Uporządkowanie dokumentacji koła i zespołu sportowego przez:
   a) zaprowadzenie wykazu czynnych członków,
   b) zaprowadzenie ewidencji składek członkowskich z jednoczesnym uregulowaniem składek zaległych,
   c) wprowadzenie lub uzupełnienie dokumentacji SPO,
   d) zaprowadzenie ewidencji materiałów szkoleniowych, świetlicowych i sprzętu sportowego.
   e) zaprowadzenie „Kroniki Sportowej" (opis najważniejszych wydarzeń z życia koła lub zespołu),
   f) systematyczne prowadzenie protokółów zebrań,
   g) kolektywne opracowanie sprawozdania za rok 1951.

Plan pracy, przedyskutowany przez członków koła czy zespołu, ma być dostosowany do lokalnych możliwości, ma być realny ale musi być bojowy. Trudności, które w trakcie jego wykonywania będą przezwyciężane, powinny mobilizować do wysiłku cały zespół. Świadomość działania, przedsiębiorczość i inicjatywa, wspólna praca wokół realizowania planu da nam gwarancję jego wykonania i zadowolenie z dobrze spełnionego obowiązku.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



Miesiąc styczeń

Rada koła winna poświęcić baczną uwagę sekcji ogólnego przygotowania fizycznego. Sekcja ta dba o wszechstronne przygotowanie swoich członków do wysiłku, przygotowując ich do prób na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" i budząc w nich zamiłowania sportowe.

Praca w sekcji ogólnego przygotowania fizycznego winna być ułożona w sposób ciekawy i zajmujący. Do kierowania nią należy wciągnąć wszechstronnie przygotowanych sportowców.

Zadaniem niżej podanych lekcji jest przygotowanie ćwiczących w zimie do uzyskania norm na SPO w gimnastyce wolnej i przyrządowej oraz w siatkówce. Ćwiczenia odbywać się winny 1 — 2 razy w tygodniu na sali gimnastycznej lub w terenie. Czas trwania ćwiczeń 90 min. Lekcja składać się winna z trzech części:

a) *ćwiczeń wstępnych:* ćwiczenia gimnastyczne ogólne.

b) *ćwiczeń głównych:* jedna lub dwie dziedziny sportu.

c) *ćwiczeń końcowych:* uspakajających.

Podany w lekcji nr 1 zasób materiału ćwiczebnego należy powtarzać przez cztery kolejne lekcje przechodząc następnie do ćwiczeń trudniejszych (lekcja nr 2). Po 12 lekcjach ćwiczący powinni być przygotowani do zdawania norm na SPO z ćwiczeń wolnych.

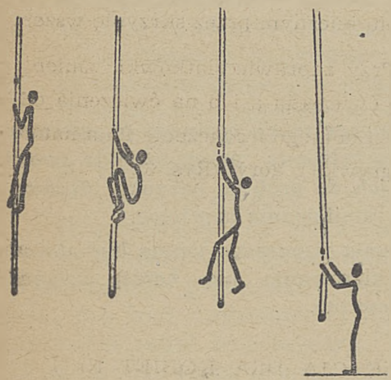
Ćwiczenia wstępne:

Zbiórka, powitanie, marsz ze śpiewem, po czym ćwiczenia wolne według wzorca SPO. Przećwiczyć należy dwukrotnie pierwszych 10 ćwiczeń.

Ćwiczenia główne:

Ćwiczenia na przyrządach:

1) drążek lub tram (wysokość 130 cm):
   a) nachwytem oburącz, przysiad zwieszony, wyrzut nóg w przód do zwieszenia postawnego, po czym skurcze ramion i powrót do po przysiadu zwieszonego.
   b) nachwytem z podskoku obu nóg — podpór przodem i odmyk w przód do zwisu postawnego, rzutem nóg przysiad zwieszony i postawa.



Rys. 1. Wspinanie

2) Lina lub żerdź (po objaśnieniu wspinania przy pomocy nóg): chwyt na wysokości dosiężnej, wejście na wysokość 3 m i zejście. Rys. 1).

3) Skrzynia lub koń wszerz (wysokość 1 m):
   a) z rozbiegu na wprost odbicie obunóż, wyskok kuczny na skrzynię, po czym zeskok w głąb do przysiadu.
   b) z rozbiegu na wprost odbicie obunóż, wyskok rozkroczny (podparty) i zeskok w głąb. W czasie lotu wyprost tułowia (biodra wprzód), ramiona w górę.

Nauka biegu. Luźny bieg dokoła sali ze zwróceniem uwagi na swobodną pracę ramion (ugiętych w łokciach pod kątem prostym) i luźne wyrzucanie ~ięty do tyłu.

Zaprawa do siatkówki:
a) objaśnienie sposobu odbijania piłki (odbicie górne).
b) odbijanie piłki w dole do środkowego (instruktora).
c) nauka zagrywki dolnej. (Rys. 2).
d) gra przy uproszczonych przepisach (dopuszczalna dowolna ilość odbić piłki po jednej stronie boiska) i zniżonej siatce (do 2,10 m).

Ćwiczenia końcowe:

Luźne podskoki, przysiady i wyprosty, krążenie barków, marsz ze śpiewem, krótkie omówienie przećwiczonej lekcji, zapowiedź lekcji następnej oraz podziękowanie.



Rys. 2. Zagrywka dolna.

Jak lekcja nr 1 (zwracając uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń) uzupełniając ćwiczenia wstępne resztą obowiązujących ćwiczeń wolnych na SPO.

Ćwiczenia główne uzupełnia się: wykonaniem na drążku lub tramie wys. 130 cm (z podchwytu) wymyku z odbicia się obunóż oraz przeskokiem kucznym przez skrzynię wszerz

Przy zaprawie siatkówki zmienia się ćwiczenia a i b na ćwiczenia odbicia dolnego i ćwiczenie c na naukę zagrywki z góry. (Rys. 3).



Rys. 3. Zagrywka górna.

LEKCJA DLA KOBIET Nr 1

Ćwiczenia wstępne:

Zbiórka, powitanie, marsz ze śpiewem, po czym wykonanie pierwszych 8 ćwiczeń wzorca SPO.

Ćwiczenia główne:

Ćwiczenia na przyrządach:

1) drążek lub tram (wysokość 120 cm):
   a) z postawy przodem, nachwyt, przysiad, zwieszony i kolejne wysunięcie nóg w przód do zwisu postawnego, po czym, odbijając się obunóż, przysiad zwieszony i postawa.
   b) z odbicia obunóż wyskok do podporu przodem, po czym zeskok w tył do przysiadu.

2) ławeczka lub tram (wysokość 30 cm):
   a) z postawy prawym bokiem do przyrządu, postawienie prawej nogi na kładce i odbicie się lewą — wejście na kładkę, ramiona w bok i przejście w przód do końca kładki, po czym zeskok w bok do przysiadu.

3) Skrzynia lub koń wszerz wysokość 1 m):
   a) z rozbiegu na wprost odbicie obunóż, wyskok kuczny na skrzynię, po czym wyprost tułowia i zeskok z przyrządu do przysiadu podpartego i postawa. (Rys. 4).



Rys. 4. Wyskok kuczny na skrzynię

Marsz i bieg (dokoła sali):
   a) marsz dwójkami; zwracać uwagę na energiczną pracę ramion (ugiętych w łokciach pod kątem prostym), wyprost tułowia, równoległe stawianie stóp dotykających ziemi najpierw śródstopiem.
   b) luźny, swobodny bieg.

Zaprawa do siatkówki:
   a) objaśnienie sposobów odbicia piłki.
   b) w kole — odbijanie piłki do środkowej oraz w lewo i w prawo (w koło).
   c) nauka zagrywki dolnej.

Zabawy i gry ruchowe:
   „berek“, „żuraw“ i „szczur“.

Ćwiczenia końcowe:

Luźne podskoki, marsz ze śpiewem, krótkie podsumowanie przeprowadzonych ćwiczeń, zapowiedź następnej lekcji, podziękowanie.

LEKCJA Nr 2

Jak lekcja nr 1 z tym, że ćwiczenia wstępne uzupełnia się resztą obowiązujących ćwiczeń wolnych na SPO.

Ćwiczenia główne uzupełnia się przeskokiem kucznym przez skrzynię wszerz i kilku zrywami (startami) wzdłuż sali.

W zaprawie do siatkówki dodaje się naukę odbicia dolnego oraz grę w siatkówkę (jak w lekcji nr 1 mężczyzn pkt. d).



PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO JAZDY NA NARTACH I ŁYŻWACH

SEZON zimowy „za pasem". Uprawiający sporty zimowe z niecierpliwością wyczekują mrozu i śniegu, by mogli zacząć uprawiać ulubione dziedziny sportu — narciarstwo i łyżwiarstwo. Sporty te zyskują coraz więcej zwolenników. Dziś już nie tylko zawodnicy — wyczynowcy czekają na sezon zimowy. Tysiące członków kół, zespołów sportowych, tysiące ludzi pracy, wyjeżdżających na urlopy wypoczynkowe w okresie zimy, czekają na dzień, w którym przypną do nóg narty lub łyżwy.

Ale sezon zimowy jest krótki, a zima często kapryśna. Trzeba być przygotowanym do sezonu, by nie opuścić ani jednego dnia, gdy warunki będą sprzyjające.

Na czym polega przygotowanie?

Jazda na nartach, czy łyżwach wymaga pracy mięśni, które w tym układzie i tym natężeniu nie pracują w ciągu całego roku (nawet przy stałym uprawianiu innych dyscyplin sportowych).

Efekt jest taki, że po pierwszym dniu jazdy na łyżwach, czy nartach odczuwamy ból w mięśniach często tak dotkliwy, że jesteśmy zmuszeni zrobić przerwę w uprawianiu tych sportów, i to przerwę często kilkudniową. Tymczasem dni urlopu, jak również dobre warunki atmosferyczne mijają, a wraz z nimi okazja wycieczki narciarskiej, zawodów o zdobycie norm SPO w łyżwiarstwie czy narciarstwie, gry w hokeja, jazdy figurowej na lodzie itp. By temu zapobiec, należy przed rozpoczę-

ciem sezonu zimowego rozpocząć suchą zaprawę. Kto ją uprawia, ten stanie się pełnym „konsumentem" sportów zimowych, ten niejedno ćwiczenie techniczne opanuje już przed tym, zanim założy narty czy łyżwy, ten nie straci ani jednego dnia w okresie sprzyjających warunków atmosferycznych.

Organizujmy więc suchą zaprawę do jazdy na nartach i łyżwach. Zajęcia te muszą się znaleźć w planach pracy każdego koła i zespołu sportowego w okresie jesienno-zimowym.

SUCHA ZAPRAWA NARCIARSKA



Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.

Rys. 1. W czasie marszu praca kijkami musi być naprzemianstronna: prawa narta — lewy kijek i odwrotnie. Kijek przenosi się do przodu ramieniem lekko ugiętym — najkrótszą drogą. Przy wysuwaniu (ugiętej w kolanie) nogi do przodu, na nią należy przenieść ciężar ciała. Noga zakroczna wyprostowana. Stopy ustawiać równolegle.

Rys. 2. Przy podchodzeniu nogę wykroczną stawiać pewnie na ziemię, przenosząc na nią ciężar ciała.

Rys. 3. Przy podejściu rozkrokiem należy stopy stawiać szeroko na zewnątrz. Nogę wykroczną wysunąć daleko w przód i w bok podpierając się przeciwnym kijkiem. Ten sposób podejścia zastosujemy na stromych i gładkich wzniesieniach.

Suchą zaprawę prowadzi się w terenie. Obejmuje ona wycieczki i marszobiegi oraz ćwiczenia gimnastyczne. W czasie pierwszej zaprawy należy przebyć marszem dystans 3 km. Na następnych treningach dystans ten powiększa się do 5 i więcej kilometrów. Na ćwiczenia zabiera się kijki narciarskie. Wykonując odpowiednią pracę ramion (ruchy kijkami) i nóg w czasie zwykłego kroku narciarskiego (rys. 1) ćwiczący przyzwyczaja się do właściwych ruchów narciarskich. Ćwiczyć należy w lekkim ubraniu i w butach dwa razy w tygodniu najlepiej na drogach polnych i w lesie. Tempo marszu powinno być żywe, urozmaicone swobodnym biegiem (200 — 300 m), podejściami; zakosami (rys. 2), schodkowaniem lub rozkrokiem (rys. 3) na wzór podejść narciarskich.

Zaprawę należy przeprowadzić w grupach dobranych pod względem sprawności fizycznej. Przed każdą zaprawą, jak również i w czasie marszu należy wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych jak wymachy ramion, wznosy kolan, przysiady, skłony i skręty tułowia, luźne podskoki jednonóż i obunóż itd.

Na zakończenie każdej zaprawy wskazane jest wykonać kilka ćwiczeń rozluźniających oraz spokojny wolny marsz do całkowitego unormowania oddechu i uspokojenia się tętna. Ogólne samopoczucie ćwiczących w czasie zaprawy powinno być jak najlepsze.



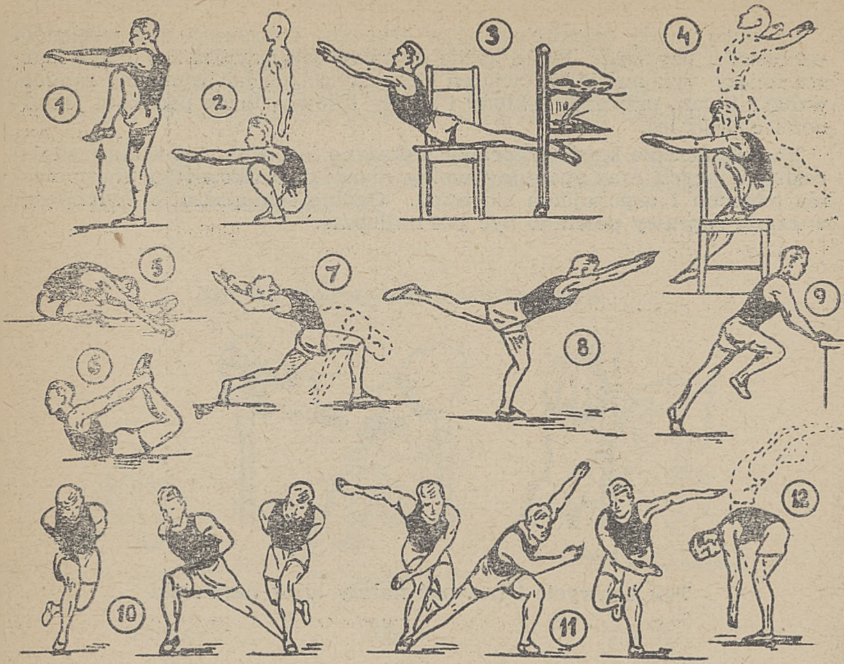
Tak uchwycić i trzymać należy kijek narciarski

SUCHA ZAPRAWA ŁYŻWIARSKA

Łyżwiarze — obok marszów, które urozmaica się lekkim biegiem i przeskokami rozkrocznymi wzdłuż rowu (patrz rys. 10 i 11) winni zwrócić szczególną uwagę na kilka ćwiczeń specjalnych, które należy wykonywać częściowo w czasie porannej gimnastyki jak i w czasie zaprawy w terenie.

Oto najważniejsze ćwiczenia:

1) Postawa — ramiona wprzód — wysokie wznosy kolan.
2) Postawa rozkroczna (rozkrok mały, stopy ustawione równolegle) — głębokie przysiady i szybkie wyprosty nóg.
3) Leżenie przodem na krześle (pięty wsparte o przedmiot stały unoszenie tułowia).
4) Wsparcie nogi na krześle, po czym szybki wyprost nogi ze wznosem tułowia i uniesieniem ramion w bok.



Ćwiczenia gimnastyczne łyżwiarza

5) Siad płaski — głębokie skłony w dół (ramionami sięgać jak najdalej do przodu). Nogi w kolanach wyprostowane.
6) Wypad — skłon tułowia do tyłu ze wznosem ramion po czym skłon w dół.
7) Leżenie przodem, chwyt za kostki i „kołysanka".
8) Waga. Z dalekiego wykroku wznos nogi zakrocznej i uniesienie ramion w bok lub w górę.
9) Podpór o ścianę, stół lub t. p. — wysokie wznosy kolan.
10) Postawa łyżwiarska (jazda szybka) — marsz wypadami z nogi na nogę.
11) Jak wyżej — przeskoki z nogi na nogę z energicznym wymachem ramion.
12) Postawa, luźne skłony tułowia w dół i w tył (ćwiczenie rozluźniające).



ROZGRYWAMY TURNIEJE TENISA STOŁOWEGO

Ażeby umożliwić jak największej ilości członków koła wzięcie udziału w zawodach tenisa stołowego należy przeprowadzać różnego rodzaju zawody np.: pomiędzy oddziałami w fabryce, zawody klasyfikacyjne, turniej o mistrzostwo koła itd.

Dla przeprowadzenie zawodów należy wyznaczyć kierownika zawodów odpowiedzialnego za:

— przygotowanie sprzętu,
— punktualne przeprowadzenie imprezy,
— wyznaczenie sędziów.

Kierownik zawodów decyduje również we wszystkich sprawach wątpliwych i spornych.

SYSTEMY ROZGRYWEK

Zawody rozgrywać można różnymi systemami w zależności od ilości startujących zawodników.

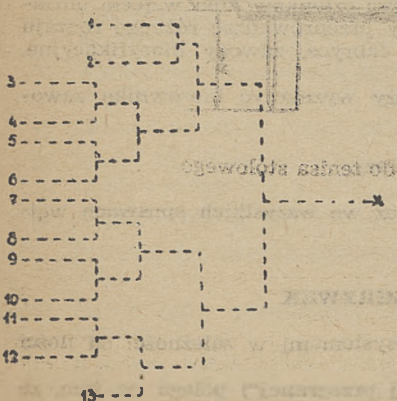
1. System pucharowy („do pierwszej przegranej") polega na tym, że z turnieju odpada każdy zawodnik z chwilą doznania pierwszej porażki.

TABELA
rozgrywek systemem pucharowym

Ilość startujących	Ilość spotkań w I kolejce	bez gry do następnej kolejki wchodzą	Ilość spotkań w II kolejce
5	1	3	2
6	2	2	2
7	3	1	2
8	4	—	2
9	1	7	4
10	2	6	4
11	3	5	4
12	4	4	4
13	5	3	4
14	6	2	4
15	7	1	4

Jeżeli do zawodów zgłosi się parzysta liczba zawodników do końca podzielna przez dwa np. 4, 8, 16, 32 wtedy w pierwszej kolejce startują wszyscy zawodnicy. Do każdej następnej kolejki przechodzą zwycięzcy aż do wyłonienia mistrza. Jeżeli do zawodów zgłosi się nieparzysta liczba zawodników (np. 5, 7, 9 lub 11) lub parzysta, ale nie dająca się podzielić do końca przez 2 np. 6, 10, 12, 14) wtedy w pierwszej kolejce startuje tylko tylu zawodników, aby zwycięzcy pierwszej kolejki wraz z niestartującymi w niej stanowili razem liczbę dającą się podzielić do końca przez dwa (patrz tabelkę rozgrywek).

2. System „każdy z każdym" jest sprawiedliwszy i umożliwia dokładne sklasyfikowanie zawodników. Stosuje się go przy nielicznych zgłoszeniach. Przy systemie tym zwycięża zawodnik, który uzyska największą ilość punktów licząc za każdą wygraną 2 punkty.



3. System grupowy (mieszany) polega na tym, że startujących dzieli się na kilka grup (np. po pięciu graczy). W grupach tych zawodnicy grają systemem „każdy z każdym". Do finału wchodzą dwaj zwycięzcy z każdej grupy i ci skolei rozgrywają ze sobą spotkania „każdy z każdym", wyłaniając ostatecznego zwycięzcę lub mistrza.

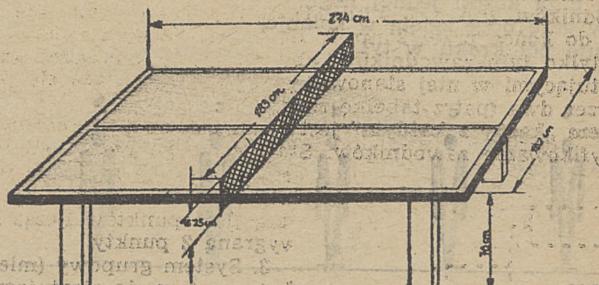
Wzór tabelki przy 13-tu startujących systemem pucharowym

Zawody rozgrywać należy do dwóch spotkań (setów) wygranych przez jednego zawodnika. Zawody mogą się zakończyć wynikiem 2:0 lub 2:1 (mistrzostwa rozgrywa się do 3 setów wygranych przez jednego zawodnika).

Spotkanie (set) składa się z 21 punktów (piłek). Spotkanie wygrywa zawodnik, który jako pierwszy zdobędzie 21 punktów z różnicą co najmniej 2 pkt. Jeżeli obaj gracze osiągną po 20 pkt. zwycięża zawodnik, który jako pierwszy uzyska 2 pkt. przewagi pod warunkiem, że spotkanie rozegrane zostanie w ciągu 20 min.

Grę rozpoczyna się podaniem piłki. Gracz podający podrzuca piłkę lewą ręką i uderza ją rakietą, trzymaną w prawej, w ten sposób aby piłka najpierw dotknęła pola własnego zanim przejdzie ponad siatką i upadnie na pole przeciwnika. O ile piłka przy podaniu dotknie siatki i przejdzie na pole przeciwnika podanie takie powtarza się.

Piłkę traci się jeżeli: 1) nie zostanie prawidłowo podana, 2) nie zostanie odbita lub źle odbita, padając w siatkę lub poza stół, 3) wyjdzie poza powierzchnię stołu lub odbije się na stole więcej aniżeli jeden raz, 4) zawodnik dotknie ręką lub jakąkolwiek częścią ubrania powierzchni stołu. (Szczegółowe przepisy podane są w regulaminie gry w tenisa stołowego wydanym przez GKKF).



Wymiary stołu i siatki do tenisa stołowego

Budowa piramid

Członkowie kół i zespołów sportowych, mają w ciągu roku dużo okazji do popularyzowania swego dorobku z dziedziny kultury fizycznej. Jedną z nich np. są pokazy gimnastyczne. Zbyt często jednak są one przypadkowo dobrane, nie przystosowane, nienależycie przez zespół opracowane. Aby tego uniknąć, należy wcześniej pomyśleć o ich przygotowaniu, wstawić do programu zajęć koła, szczególnie w okresie zimowym. Jednym z punktów pokazu, powinny być **piramidy**, które zachęcają ćwiczących do pracy zespołowej, są przy tym mile widziane przez publiczność.

Cykl budowy piramid rozpoczynamy szczegółowym opisem 7 osobowej piramidy, którą zbudować może każde koło i ludowy zespół sportowy.

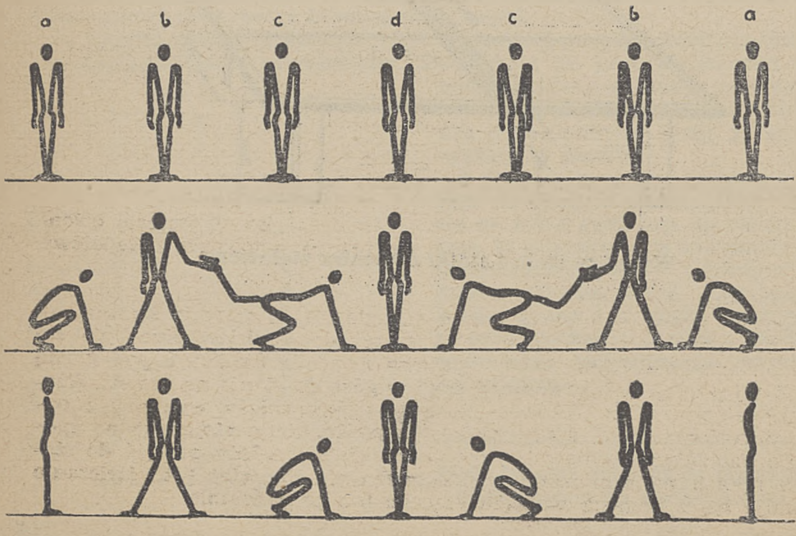
Ćwiczący ustawiają się w szeregu. Odstęp pomiędzy ćwiczącymi równy długości ramienia.

N a r a z:

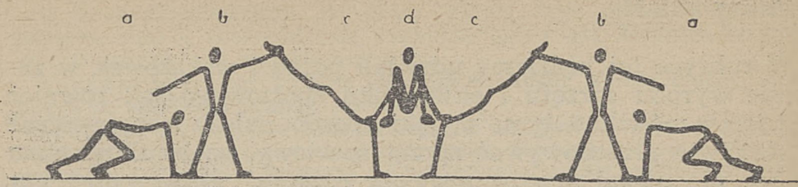
a) wykonuje zwrot do środka,
b) staje w rozkroku,
c) wykonuje zwrot do środka (piramidy) i staje w przysiadzie podpartym.

N a d w a:

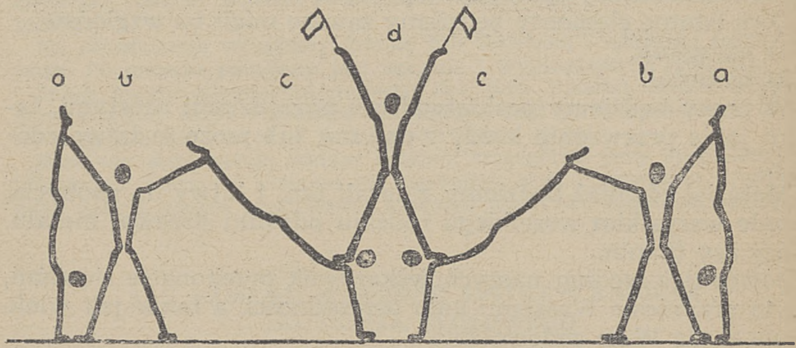
a) pozostaje w przysiadzie podpartym,
b) chwyta c za kostki jednej nogi,
c) unosi w górę nogę zgiętą w kolanie,
d) wykonuje pół kroku w tył.



3.



4.



Na trzy:

b) prostuje jedno ramię w bok i w górę (unosząc nogę ćwiczącego c) drugie zaś ramię unosi w bok przygotowując się do przytrzymania nóg a,

a) staje w uniku podpartym (wysuwając jedną nogę do tyłu),

c) odrywa drugą nogę od ziemi, unosi do góry i łączy nogi razem,

d) ustawia nogę na barkach c) staje w przysiadzie podpartym i dociąga drugą nogę.

Na cztery:

a) odbija się od ziemi i wykonuje stójkę,

b) przytrzymuje nogi stojącego na rękach a,

d) wyprostowuje się i wznosi ramiona w bok i w górę.

Ażeby tę prostą, a dość efektowną piramidę wykonać, czterej członkowie zespołu powinni umieć stać na rękach z pomocą współćwiczącego.

Jak się tego nauczyć?

Najpierw trzeba opanować stanie na głowie. Z pozycji kucznej — łokcie tuż przy kolanach (dłonie na szerokości barków) przechyla się tułów do przodu do zetknięcia się głowy z ziemią (podłożyć pod głowę koc). Z tej pozycji należy wznieść nogi w górę do stania na głowie. Ażeby uniknąć przewrotu do tyłu pierwsze próby należy wykonać z pomocą współćwiczącego, który za kostki podtrzymuje stojącego na głowie. Po należytym opanowaniu stania na głowie należy przejść do stania na rękach na ramionach wyprostowanych. Również i to ćwiczenie wykonuje się z pomocą współćwiczącego lub przy ścianie.

W rubryce tej będziemy udzielali porad i wskazówek w zakresie wyrobu sprzętu i ekwipunku sportowego jak również będziemy mówili o tym, w jaki sposób należy konserwować i właściwie przechowywać sprzęt sportowy, ażeby długo nam służył, nie ulegał przedwczesnemu zużyciu, zniszczeniu czy uszkodzeniu. Będziemy wreszcie dawali wskazówki, w jaki sposób uszkodzony sprzęt należy naprawiać.

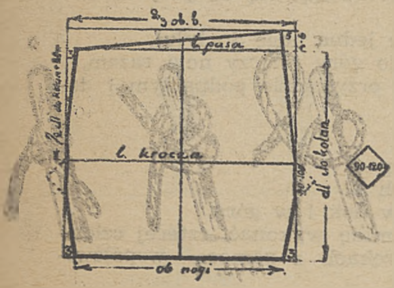
Dwa istotne elementy będziemy zawsze mieli na względzie:
1) narzędzia,
2) materiał.

W pracy będziemy posługiwali się narzędziami prostymi, takimi jakie przeważnie każdy z nas ma, lub może je łatwo zdobyć.

Materiał również będziemy zalecali tani i łatwy do zdobycia, przede wszystkim wszelkiego rodzaju odpadki drzewa, metalu, skóry czy tkanin.

Postępując według naszych wskazówek przekonacie się sami, ile to przyniesie Waszemu kołu oszczędności, a także jak wiele praca ta da Wam zadowolenia.

SPODENKI GIMNASTYCZNE I TRENINGOWE



Rys. 1.

Spodenki gimnastyczne szyjemy z płótna. Składają się one z dwóch głównych części, z których jedna tworzy prawą, druga lewą połowę. Poniżej linii krocza wszywa się do każdej części po dwa boki kwadratu, który łączy obie nogawki w kroczu.

Długość spodenek ustalamy według gustu, jednak nie powinny być krótsze, niż 20 cm. powyżej kolana. W celu łatwiejszego przygotowania formy bierzemy jednak wymiar do kolan.

A teraz przystępujemy do pracy. Mamy więc płótno, duży arkusz papieru, miarkę centymetrową, nożyczki, nici i igłę. Maszyna do szycia jest pożądana, ale nie konieczna.

Najpierw mierzymy długość od pasa do kolan, obwód bioder, obwód nogawki, właściwą długość spodenek.

Rysujemy na papierze taką formę, jak na rysunku (Rys. 1) (bez trójkącików, które są złożonym kwadratem). Następnie formę wycinamy z papieru i skracamy nogawki do właściwej długości spodenek. Wyciętą formę przykładamy do płótna i według niej wycinamy dwie nogawki. Uprzednio przygotowany kwadrat wszywamy w linię krocza jak na rysunku. Skolei szwem podwójnym zszywamy odpowiednie brzegi płótna.

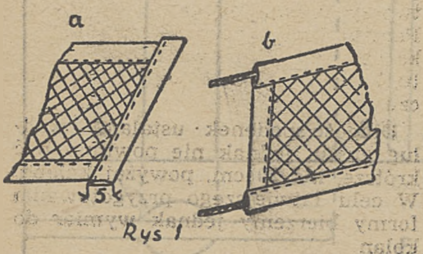
Na zakończenie wciągamy gumkę lub tasiemkę i spodenki mamy gotowę. Po uszyciu pożądane jest upranie i wyprasowanie spodenek.

Jeżeli mamy odpowiedni materiał (barchan, flanela), napewno potrafimy również uszyć i spodnie treningowe. Jest to tylko kwestia długości nogawek (do kostek) i wciągnięcia w nie gumy.

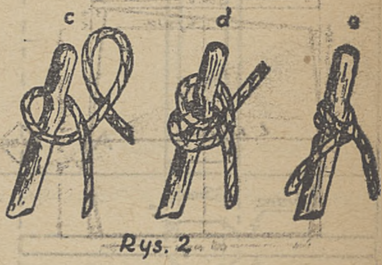
Niekiedy duże usługi oddaje kieszeń, szczególnie przy spodniach treningowych. Naszycie kieszeni nie nastręczy nam z pewnością trudności, gdyż naszyć płasko prostokątny kawałek materiału napewno potrafimy.

JAK SAMEMU WYKONAĆ SIATKĘ I RAKIETĘ DO TENISA STOŁOWEGO

SIATKA



Rys 1

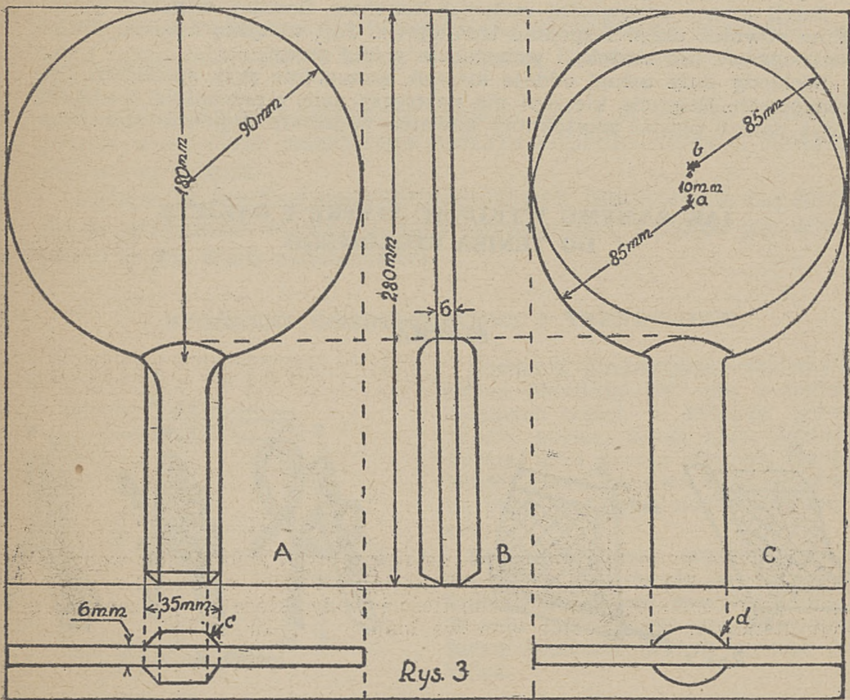


Rys. 2

Siatki mogą być plecione, wiązane lub wykonane z płótna. Najlepiej zrobić siatkę z przezroczystego materiału np. ze starej firanki. Wycinamy prostokąt o wymiarach 17 cm x 153 cm, po czym zaginamy materiał po brzegach podwójnie na szer. 5 mm tak, jak to pokazano na rysunku nr 1. Materiał obrębiamy maszynowo lub ręcznie zwykłym ście-

giem. Po obrębieniu siatka powinna być 15,25 cm wysoka. Aby siatka zbyt szybko się nie niszczyła i aby brzegi siatki nie rozciągały się obszywamy je białą tasiemką szeroką na 15 mm i pod tasiemkę wprowadzamy sznurek, za pomocą którego przywiązuje się siatkę do stojaków. Jak należy przyszyć tasiemkę oraz wprowadzić sznurek pokazuje rys. 1b. Siatkę do palików najlepiej przywiązać takim węzłem jakim cumuje się łodzie Siatka wtedy nie obsuwa się ze stojaka, a rozwiązanie węzła po grze jest bardzo łatwe. Sposób wiązania siatki wskazano na rys. 2 c, d, e.

RAKIETKA

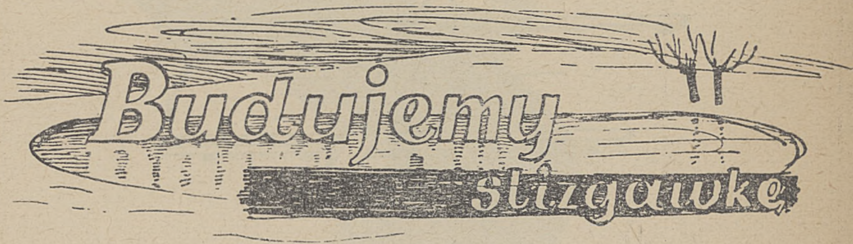


Rys. 3

Rakietki do gry w tenisa stołowego mogą być rozmaitych kształtów i różnie wykonane. Najlepsze są rakietki okrągłe (rys. 3a) i owalne (rys. 3c). Średnica ich waha się w granicach 17 — 19 cm. Rakietki mogą być oklejane gumą, papierem szklistym itd.

Na rakietkę należy wziąć dyktę 6 mm grubości, na której rysujemy odpowiedni kształt (okrągły lub owalny). Rysujemy cyrklem koło lub

też owal, który otrzymuje się w ten sposób, że po narysowaniu jednego koła, nóżkę cyrkla ustawioną w punkcie **a**, następnie ustawiamy w punkcie **b** (rys. 3a) i rysujemy drugie koło, po czym ręcznie obrysowujemy kontur rakietki. Należy zwrócić uwagę, żeby słoje w dykcie szły wzdłuż rakietki, zgodnie z linią słoi drzewa rączki. Narysowany kształt rakietki wycina się piłką o jak najdrobniejszych zębach. Pilnikiem a potem szklistym papierem wygładza się brzegi rakietki, by były równe i prostopadłe. Następnie przygotowuje się dwa kawałki dykty lub dwie listewki o grubości conajmniej 6 mm, z których wycina się okładziny do rączek. Klejoną w ten sposób rakietkę trzeba na kilka godzin ująć w ściski. W razie braku ścisku sklejoną rączkę rakietki można zbić gwoździami tak, ażeby po wyschnięciu rakietki gwoździki dały się usunąć. Po wyschnięciu sklejonej rączki obrabia się ją albo na owal albo na ośmiokąt pilnikiem, nożem, szkłem i szklistym papierem.



Ślizgawka może być naturalna, na naturalnych zbiornikach wody jak np. jeziora, stawy, rzeki, sadzawki itd. lub sztuczna, na specjalnie przygotownym terenie wylanym taką ilością wody, która by po zamarznięciu stanowiła odpowiednią warstwę lodu.

ŚLIZGAWKA NATURALNA

Najlepszą ślizgawką naturalną jest płytka woda, osłonięta pagórkiem lub lasem zarówno przed wiatrami zimnymi jak i ciepłymi.

Chcąc na takiej wodzie urządzić ślizgawkę, wystarczy przed jej zamarznięciem oczyścić powierzchnię wody z gałęzi, zielska i sitowia.

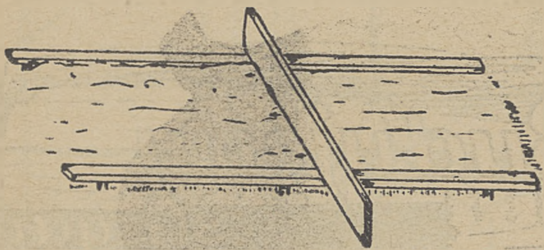
ŚLIZGAWKI SZTUCZNE

W miejscowościach nie posiadających odpowiednich naturalnych zbiorników wody poszczególne koła powinny starać się o stworzenie ślizgawek sztucznych.

Odpowiednie miejsce na ślizgawkę sztuczną można znaleźć wszędzie. Może to być boisko piłkarskie, kort tenisowy, boisko do piłki ręcznej, dziedziniec szkolny lub wreszcie kawałek pola.

Teren musi być jednak przed nadejściem mrozów całkowicie zniwelowany i ogrodzony wałem ziemnym, darniną, deskami itp.

JAK NIWELOWAĆ TEREN



Przystępując do niwelacji terenu należy zaopatrzyć się w:

a) poziomnicę (libellę),

b) odpowiednią ilość kołków drewnianych długości ok. 30 cm i grubości ok 3 x 3 cm,

c) deski długości ok. 4 m szerokości 10 cm i grubości 3 cm (conajmniej 1 cala).

Po przygotowaniu powyższego materiału, należy przystąpić do wbijania kołków w ziemię tak aby górne ich końce, znajdowały się na poziomie terenu przeznaczonego na ślizgawkę.

Od górnego końca jednego z kołków, reguluje się poziom pozostałych przy pomocy poziomnicy ułożonej na desce. W tym celu kładzie się deskę jednym końcem na kołku o poziomie uregulowanym, drugim zaś końcem na kołku jeszcze nieuregulowanym i ten ostatni wbija się tak głęboko, względnie dotąd wyciąga się z ziemi aż otrzyma się właściwy poziom wskazany przez poziomnicę.

W ten sposób postępuje się po kolei z wszystkimi kołkami, ustalając jeden poziom dla wszystkich.

Wskazane jest zachowanie w jednym kierunku minimalnego spadku (ok. 5 cm), żeby przy odwilży woda mogła spływać.

Po ścisłym ustaleniu wysokości kołków kładzie się na nie deski (patrz rys. 1), po czym podsypuje się pod deski, jak i między nie — ziemię w takiej ilości, jaka jest potrzebna do otrzymania równej powierzchni.

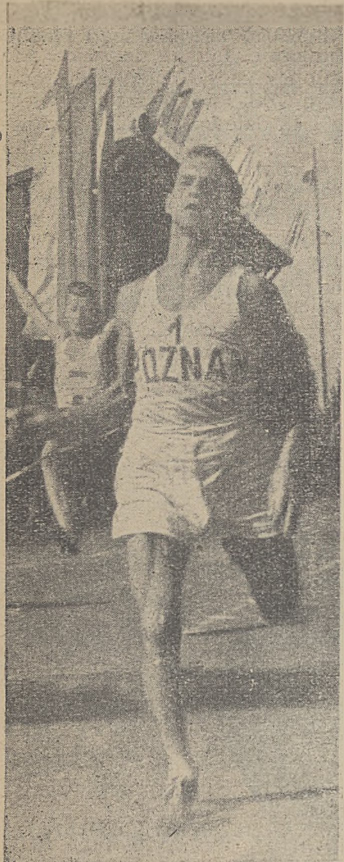
Czynność dokonaną na jednym pasie terenu powtarza się na drugim, trzecim itd., dopóki cała przestrzeń nie będzie przedstawiać jednej równej, gładkiej powierzchni ziemnej.

Następnie należy teren ten zwałować albo też dać mu się odleżeć.

Miejsce pod ślizgawkę dobrze jest ogrodzić, żeby nikt po nim nie chodził.



Rekordzistka świata w jeździe szybkiej — zasłużona mistrzyni sportu — M. Isakowa (ZSRR).



NAJSZYBSZY CZŁOWIEK NA WSI

Leon Ratajczak? Przed Spartakiadą nazwisko to znano tylko w LZS. Po Spartakiadzie nie ma chyba lekkoatlety, który nie znałby Ratajczaka. Kiedy w ósmym przedbiegu na 100 m zwyciężył na Spartakiadzie reprezentant LZS, owacjom na jego cześć nie było końca.

— No, teraz to już chyba koniec kariery na Spartakiadzie — mówiono, gdy Ratajczak dostał się do półfinału. Ale gdzie tam! LZS-iak uległ tylko Stawczykowi i znalazł się w finale wraz z nim, Kiszką, Buhlem, Wolniewiczem i Silskim.

— Kiszka pierwszy, ostatni Ratajczak — tak typowano na trybunach tuż przed startem biegu finałowego.

Ale Ratajczak raz jeszcze błysnął talentem. Uległ reprezentantom Polski: Kiszce, Stawczykowi i Buhlowi. Wyprzedził natomiast Silskiego i Wolniewicza zawodników, mających dobrą markę wśród naszych szybkobiegaczy.

Wielki sukces reprezentanta wsi zwrócił nań powszechną uwagę. Któż to jest?

Leon Ratajczak urodził się w 1925 roku jako syn robotnika rolnego w poznańskim. Obecnie mieszka na wsi Niałek Wielki w pow. wolsztyńskim. Jest przewodniczącym miejscowego LZS, który założył w ubiegłym roku.

— Jak się zaznajomiliście ze sportem? — pytamy biegacza LZS.

— Było to w wojsku, w 1945 roku podczas przygotowań do mistrzostw W. P. Startowaliśmy na pierwszym szczeblu eliminacji wszyscy. Ja pierwszy raz w życiu biegłem 100 m. Biegłem „na bosaka" i odniosłem pierwsze w życiu zwycięstwo. Od owego czasu brałem udział w zawo-

dach wojskowych, a gdy ukończyłem służbę wojskową zacząłem biegać w Niałku Wielkim. Początkowo patrzano na mnie, jak na dziwaka. Ale wkrótce znalazłem naśladowców. Młodzi chłopcy zaczęli biegać po łące.

— Grunt był przygotowany. Mogłem założyć LZS. Istnieje on od kwietnia 1950 roku. Obecnie skupia 60 chłopców i 12 dziewcząt. Ale sportowców w naszej wsi jest więcej — mówi z dumą Ratajczak. Nawet ośmio i dziesięcioletni chłopcy z zapałem uprawiają sport. Mamy bogate rezerwy ludzkie i chyba nie prędko oddamy tytuł mistrza LZS woj. poznańskiego w lekkiej atletyce.

— Organizujemy nawet czwartki lekkoatletyczne, na których wyławiamy nowe talenty. A w zespole prowadzimy tabele najlepszych wyników, co dopinguje stale do pracy nad sobą.

Moją ambicją jest teraz poprawienie swoich wyników, czym zachęcę z pewnością i innych chłopców z LZS do biegania sprintów, do czego dotychczas nie mieli wielkich chęci, dając w siebie wmówić, że wieś jest kopalnią jedynie długodystancowców — kończy przewodniczący LZS Niałek Wielki.

Korzystajmy z doświadczeń radzieckich

ZGODNY KOLEKTYW

Odświętnie udekorowana scena. W głębi proporzec z wyhaftowanymi słowami: „Od Moskworeckiego Rejonowego Komitetu Komsomołu za najlepsze wyniki sportowe w socjalistycznym współzawodnictwie. Sala szczelnie wypełniona członkami koła sportowego „Goznak". Przy burzliwych oklaskach przedstawiciel Centralnej Rady Zrzeszenia Sportowego „Iskra", wręcza Ninie Jakunin — przewodniczącej, dyplom honorowy, który koło otrzymuje za przedterminowe wykonanie pracy w zakresie kultury fizycznej i sportu.

W jaki sposób sportowcy fabryki „Goznak" osiągnęli ten sukces?

Jeszcze na długo przed rozpoczęciem letniego sezonu na zebraniu komsomolskiego aktywu sportowego, omówiono plan przygotowań do zdobywania odznak GTO.

Komsomolski aktyw sportowy, włączając się do współzawodnictwa zobowiązał się nie tylko przed terminem wykonać plan, ale i podjął dodatkowe zobowiązania w zakresie wciągnięcia młodzieży do sportu. Najlepszych sportowców — aktywistów przydzielono do poszczególnych oddzia-

łów, aby wspólnie z organizacjami komsomolskimi wciągali młodzież, do systematycznych ćwiczeń.

Zorganizowano komisję odznaki GTO. Do tej komisji weszli najlepsi sportowcy fabryki.

Już następnego dnia w oddziałach odbyły się dyskusje sportowców — aktywistów. Organizatorzy grup komsomolskich i sportowych zapoznali młodzież z podjętym zobowiązaniem i powiedzieli o pracy w sekcjach. W tym samym dniu przed mikrofonem fabrycznym, zabrał głos sekretarz Komsomołu i przewodniczący rady sportowej, apelując do młodzieży, by wzięła czynny udział w uprawianiu sportu. Przodująca zawodniczka „Goznaka" mistrz sportu N. Rusenko opowiedziała o swoim treningu przed sezonem. W następnych audycjach przeprowadzono wywiady z kilkoma sportowcami.

Wszędzie na widocznych miejscach umieszczono sportowe afisze, hasła propagandowe i plan treningów. Lecz mimo wszystko pierwsze zajęcia nie były jeszcze masowe. Wielu z obecnych na treningu, przypatrywało się ćwiczeniom, nie biorąc jednak w nich czynnego udziału.

Pewnego dnia na stadion razem z młodzieżą swoich oddziałów, przyszli towarzysze partyjni. Zawody rozpoczęły się jak zwykle. Na bieżnię wyszli ci sami sportowcy.

— A wy, dziewczęta dlaczego stoicie z boku? — powiedziała komunistka Gorbunowa — naczelnik oddziału.

— Nie wstydźcie się! — powiedział do młodzieży komunista Teodor Alperin, wychodząc pierwszy na tor.

Za przykładem starszego towarzysza poszła młodzież. Rozpoczęto zawody. Oczywiście nowicjuszom trudno było nawiązać równorzędną walkę z zaawansowanymi kolegami. Ale przegrać nie było wstydem. Przecież wokoło byli przyjaciele, służący chętnie swą radą i pomocą.

Był to początek. Z każdym dniem więcej i więcej młodzieży, systematycznie zajmowało się sportem.

Życie wysunęło przed kołem nowe zadanie: starać się o stałe podnoszenie wyników sportowych. Na propozycję organizacji komsomolskiej w fabryce rozpoczęto szkolenie społecznych instruktorów sportowych. Zajęcia praktyczne prowadzili przodujący sportowcy.

Pełna inicjatywy praca na odcinku wciągania młodzieży do sportu, umożliwiła kołu sportowemu fabryki „Goznak", już w lipcu zameldowanie o wykonaniu planu zdobycia odznak GTO.

Dziś członkowie koła zbierają plon tej pracy.

Proporzec, dyplom honorowy i duma z dobrze wypełnionego obowiązku.

(Sow. Sport. Nr 135).

Kącik Świetlicowy

OD CZEGO ZACZĄĆ?

W życiu naszych kół i zespołów sportowych, zbyt mało uwagi poświęcamy świetlicy. Nie wykorzystujemy jej do ogniskowania życia członków koła poza boiskiem i salą gimnastyczną, do propagowania zajęć i planu naszej pracy wśród członków i nie należących do koła, do pracy kulturalno-oświatowej, do zajęć sportowych. Długie wieczory okresu jesienno-zimowego musimy wykorzystać w pracy świetlicowej. To nam ożywi i uatrakcyjni nasz plan, pomoże do scalenia naszej grupy oraz uzyskania nowych członków i sympatyków naszego koła.

Od czego zacząć?

Nie wszystkie koła i zespoły mają własną świetlicę. Należy nawiązać współpracę z kierownictwem świetlicy istniejącej na danym terenie, odnośnie wykorzystania lokalu i współdziałania z kołem sportowym. Po załatwieniu tej formalności, musimy w świetlicy urządzić „kącik koła (zespołu) sportowego".

Co on powinien zawierać?

1) Gazetkę ścienną koła sportowego, która w formie artykułów, fotografii, karykatur i rysunków — aktualnie będzie podawała do wiadomości o bieżących zadaniach i ich realizowaniu, wiadomości z życia sportowego kraju i zagranicy, krytykę działalności koła itp. Do prac tych należy wybrać zespół redakcyjny z pośród członków i działaczy koła.

2) Tablicę ogłoszeń i komunikatów oraz tablicę realizacji planu zdobywania SPO.

3) Aktualne hasło — zawołanie, związane z bieżącymi zagadnieniami ruchu sportowego w kraju.

Drugą sprawą, którą musimy się zająć przy organizowaniu świetlicy, będzie sprawa czytelnictwa. W każdej świetlicy są pisma codzienne, zawodowe, publikacje, broszury. Nie wszędzie jednak są pisma sportowe. „Przegląd Sportowy", „Sportowiec" i „Koło Sportowe" — powinny się

znaleźć w każdej świetlicy. Dla omówienia tej sprawy należy poświęcić jedno zebranie koła na którym członkowie zadeklarują zbiorową prenumeratę oraz wybiorą odpowiedzialnego za zorganizowanie tych spraw.

Trzecią sprawą będzie zorganizowanie turnieju tenisa stołowego i szachów. Turniej ten powinien być dostępny nie tylko dla członków koła, lecz również dla innych związanych z zakładem pracy na terenie którego jest świetlica. Organizacja turnieju musi spoczywać w rękach kierownictwa koła (sekcja tenisa stołowego, szachowa). W związku z tym należy sporządzić program turnieju, dać ogłoszenia i odpowiednio zareklamować turniej, wyznaczyć komisję sędziowską, zaopatrzyć świetlicę w potrzebny sprzęt oraz bieżąco w komunikatach informować o jego przebiegu. W porozumieniu z radą zakładową, lub organizacją opiekującą się świetlicą, należy przewidzieć uroczyste zakończenie turnieju z wręczeniem ewentualnych nagród lub dyplomów (mogą być ręcznie robione). Zakończenie to należy połączyć z urządzeniem wieczornicy do przeprowadzenia której trzeba wciągnąć istniejący zespół świetlicowy (śpiew, recytacja, pogadanka) lub zorganizować taki wieczór siłami członków koła sportowego. W programie wieczornicy można przewidzieć również rozegranie finału turnieju.

Rozpocznijmy tym naszą pracę świetlicową. Ściągnijmy do świetlicy atrakcyjnymi formami pracy członków i sympatyków koła i zespołu sportowego. A gdy raz znajdą się w świetlicy, będziemy im organizowali inne zajęcia nie mniej atrakcyjne, o których napiszemy Wam w następnym numerze pisma.

Tą drogą będziemy montowali pracę świetlicową koła i zespołu sportowego.

C Z Y T A J C I E !

Jeszcze nie każde koło sportowe może dziś korzystać z pomocy trenera czy instruktora. Dlatego też za cenną pomoc należy uważać czasopisma oraz książki i broszury sportowe. Z myślą o najszerszych rzeszach sportowych Główny Komitet Kultury Fizycznej wydaje „Popularną Biblioteczkę Sportową". Jest to cykl broszur opracowanych przez wysoko wykwalifikowanych autorów, wybitnych znawców przedmiotu, a pisanych łatwo i przystępnie, tak aby nawet dla osób mało obeznanych ze sportem nie przestawiało żadnych trudności przyswojenie sobie zawartej w nich treści.

Dziś, na progu sezonu zimowego, pragniemy zwrócić uwagę na wydawnictwa poświęcone gimnastyce. W ramach „Popularnej Biblioteki Sportowej" ukazały się:

Książeczka Jana Fazanowicza pt. **„Gimnastyka na przyrządach“**. wszechstronnie omawiająca ćwiczenia na drążku. Na 79 stronach podaje ona opis poszczególnych ćwiczeń i sposób ich wykonania. Całość dopełniają 182 rys. Cena 3 zł 30 gr.

W opracowaniu tego samego autora ukażą się niebawem dalsze broszurki, poświęcone ćwiczeniom na innych przyrządach gimnastycznych.

Dla ćwiczących na przyrządach cenna będzie również broszura F. Spieszniewa pt. **„Ochrona i pomoc w gimnastyce“** podająca rodzaje ochrony, przyrządy i ich ustawianie oraz praktyczne wskazówki odnośnie stosowania ochrony. Wykład uplastycznia 113 rysunków. Cena 2 zł 85 gr.

Trzecią pozycją z omawianej dziedziny jest praca E. Żulawlewa, L. Stackelberga i C. Jananisa pt. **„Codzienna gimnastyka kobiet“**. Książeczka ma uprzystępnić kobietom — zwłaszcza pracującym — uprawianie gimnastyki codziennej, ułatwić im dobór ćwiczeń i ich racjonalne wykorzystanie. Jest to broszura odznaczona I nagrodą za podręcznik gimnastyki indywidualnej zorganizowany przez Wszechzwiązkowy Komitet do spraw Kultury Fizycznej i Sportu przy Radzie Ministrów ZSRR. Cena tej niezwykle wartościowej książki wynosi tylko 2 zł 20 gr.

W hucie Silesia wszyscy zdobywają SPO

— Nie rozumiem waszych trudności na terenie zakładów pracy z popularyzacją zdobywania SPO — mówił delegat koła sportowego Stal przy hucie „Silesia“ w Rybniku na plenum Zrzeszenia Sportowego „Stal“. — U nas zdobywają SPO pracownicy administracji, robotnicy i dyrekcja, starzy i młodzi. Ob. Gałuszka wielokrotny rekordzista pracy, jeden z pierwszych zdobywców odznaki w Rybniku, wiceprzewodniczący koła opowiada o sukcesach sportowców swego zakładu.

— Mamy na terenie naszej huty zdobytych około 700 odznak: wielu pracowników ma do zdania jeszcze kilka norm, wielu myśli już o odznace drugiego stopnia, wielu z tych którzy zaczęli uprawiać sport dopiero w kole sportowym, przystępując do zdobywania SPO, jest w sekcjach wyczynowych naszego koła...

— Jak wy to wszystko robicie — pytali wiprzewodniczącego koła sportowego Stali w Rybniku delegaci innych kół sportowych nie tając swej zazdrości.

— Nie mamy żadnych tajemnic — odpowiedział Gałuszka i rozpoczął swe opowiadanie.

— Najważniejsza rzecz — to propaganda. Przede wszystkim wykorzystujemy radiowęzeł, przez który obok komunikatów o próbach odbywających się danego dnia nadajemy również pogadanki o znaczeniu i celu zdobywania SPO przez robotników. Na terenie naszej huty mamy basen pływacki, gdzie często organizujemy zawody, na które przychodzi wiele osób. Po zawodach przeprowadzamy próby pływackie na SPO. Przekonaliśmy się, że ten sposób propagandy daje najlepsze wyniki.

— Dużo zawdzięczamy w popularyzacji sportu na naszym zakładzie przodownikom pracy. Osiągając znakomite wyniki w pracy, wskazują oni, że zawdzięczają je stałemu uprawianiu sportu dającemu siłę i wytrwałość. Obywatele Romański Teodor, który był pierwszym zdobywcą SPO w naszej hucie, Kajzerek, Śmietana, Pietrzyk, Grabarz, niegdyś czołowi robotnicy, którzy awansowali na kierownicze stanowiska, nie zerwali ze sportem. Są czynnymi członkami koła w dalszym ciągu. To oni realizują w naszej hucie hasło: **Pierwsi w pracy, pierwsi w sporcie.**

— A jak zdobywacie SPO?

— Na dziedzińcu stoją poręcze, drążek. Ćwiczą na nich wyczynowcy. Patrzą na nich i inni i... budzi się w nich chętka do wypróbowania swych umiejętności. Później następuje trening pod okiem fachowców, przystępujemy do prób SPO, prowadzimy treningi dalej i mamy nowe kadry wyczynowców, którzy znowu propagują sport wśród robotników. Jest ciągłość pracy, jak widzicie. A ćwiczymy i przygotowujemy się do próby w czasie przerw obiadowych lub zaraz po pracy, wykorzystując maksymalnie wolny czas na sport.

Koło Sportowe Stal przy hucie Silesia zdobyło pierwszą nagrodę we współzawodnictwie w zdobywaniu odznak SPO w Zrzeszeniu Sportowym Stal, które jako pierwsze wykonało plan tegoroczny. Jak z tego widać Stal przy hucie Silesia może pochwalić się, że jest jednym z najlepiej pracujących kół w Polsce.

— Nasze zwycięstwo jest wynikiem zgodnej współpracy rady zakładowej, podstawowej organizacji partyjnej i dyrekcji naszej huty. We wszystkich tych instancjach rada koła sportowego zawsze znajduje zrozumienie i pomoc.

Starajcie się naśladować pracę koła Stali przy hucie Silesia w Rybniku, a z pewnością rezultaty będziecie mieli niemniej piękne.

Zdobywajcie SPO — wzmacniajcie siły do walki o Plan 6-letni.

PISZCIE do NAS o wszystkim

W każdym kole i LZS istnieje wiele zagadnień, których członkowie nie mogą rozwiązać. Poradnik dla kół sportowych i LZS pomoże wam w rozwiązaniu tych zagadnień. W treści poradnika znajdziecie ciekawy materiał, ale niestety nie wszystkie zagadnienia możemy poruszyć od razu. A są nieraz sprawy pilne. I wtedy nie czekajcie, aż znajdziecie odpowiedź na palące zagadnienie w którymś z kolejnych numerów „Koła Sportowego". Piszcie do nas natychmiast. Postaramy się tak samo szybko rozwiązać wasze wątpliwości. Piszcie więc do działu łączności z kołami, adresując listy — „Koło Sportowe", W-wa, ul. Łazienkowska 1, Dział Łączności.

Naszym dążeniem jest, by w każdym kole sportowym znalazł się korespondent, który nie zważając na to czy w kole dzieje się źle czy dobrze, będzie o tym pisał, zdając sobie sprawę, że praca jego przyczynia się do rozwoju sportu w Polsce Ludowej.

Koło Sportowe Unia — Piastów. Co mamy zrobić, kiedy nie mamy instruktora? Któż nam będzie prowadził ćwiczenia? — zapytaliście nas w rozmowie.

Z pewnością w Waszym kole są członkowie, mający odrobinę więcej doświadczenia od innych, mający trochę wiadomości teoretycznych. Taki zawodnik przewyższający rutyną innych może z powodzeniem zastąpić instruktora. Przywiązanie do koła będzie dlań poważnym bodźcem do pracy nad młodszymi, mniej doświadczonymi kolegami, którym przekazywać będzie swe umiejętności. Będzie także poważnym bodźcem do pogłębiania wiadomości teoretycznych, bez których przy dłuższej pracy nie da się rady.

Powierzenie prowadzenia ćwiczeń jednemu z bardziej doświadczonych członków ma następujące korzyści: 1) Z miejsca ożywi pracę koła, mobilizując do pracy wszystkich narzekających na brak instruktora. 2) Zaoszczędzi wielu wydatków związanych z prowadzeniem treningów przez zamiejscowego instruktora. 3) Przyczyni się do powiększenia kadry instruktorskiej, która ciągle jeszcze jest bardzo szczupła.

W sportowym współzawodnictwie zdobywajcie siły i hart do walki o pokój i przedterminowe wykonanie zadań produkcyjnych.

WYTYCZNE

dla pracy ludowych zespołów sportowych na okres zimy 1951/52 r.

W obecnym okresie powszechnej mobilizacji pracujących chłopów do wykonania obowiązków wobec państwa i wzmożonej walki ze spekulacją kułacką ludowe zespoły sportowe przez wzmożenie pracy organizacyjno - politycznej i szkoleniowo - sportowej powinny stać się ważnym ogniwem w wychowaniu młodzieży wiejskiej w duchu patriotyzmu i miłości do Polski Ludowej, w przygotowaniu zdrowych i sprawnych kadr planu 6-letniego i umocnieniu obronności kraju.

W celu zabezpieczenia dalszego rozwoju LZS-ów, okres zimy należy wykorzystać dla wzmocnienia organizacyjnego LZS-ów i przeprowadzenia w LZS-ach szeregu prac przygotowawczych do realizacji zadań planowych na rok 1952.

Przed ludowymi zespołami sportowymi w okresie zimy stoją następujące główne zadania:

1) Analiza dotychczasowej pracy LZS-ów i Rad LZS-ów, ich osiągnięć i braków oraz wyciągnięcie roboczych wniosków.
2) Zmobilizowanie członków LZS-ów do treningów i zdobywania norm na odznakę SPO w dyscyplinach sportu możliwych do przeprowadzenia w okresie zimowym.
3) Objęcie szkoleniem politycznym i fachowym wszystkich członków LZS-ów.
4) Zorganizowanie systematycznej pracy propagandowej i świetlicowej oraz rozszerzenie jej na gromanie posiadające zorganizowanych LZS-ów.
5) Wykonanie we własnym zakresie sprzętu sportowego i przeprowadzenie naprawy sprzętu posiadanego oraz właściwe jego przechowywanie.
6) Uporządkowanie całej dokumentacji LZS-ów.

Powyższe zadania należy wykonać kierując się szczegółowymi wytycznymi, rozesłanymi przez Zarząd Główny ZSCh.